

# いただきます



春号  
令和3年3月  
安曇野市学校栄養士会

## 6代目 安曇野わさびコロッケ キャラクター

### 『わさじゃが男爵』 & 『わさみん』に決定！！

今年度、給食メニューの安曇野わさびコロッケ新キャラクターの募集をしたところ、2,361点の応募がありました。今回は2点の作品を採用させていただきましたので、ご紹介します。

10月上旬の給食でお披露目しました新わさびコロッケは、安曇野で育ったわさび、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉を使って作られています。

小中学生の皆さんから多数の素敵なイラストをご応募いただき、ありがとうございました。



わさじゃが男爵

小学生の部

【考案者】

穂高南小学校6年  
松岡 杏奈さん

【キャラクターの説明】

わさび星からやってきました。体はわさびで、じゃがいものズボンをはいています。好きな食べものはコロッケです。



わさみん

中学生の部

【考案者】

穂高東中学校2年  
丸山 紗来さん

【キャラクターの説明】

わさびコロッケのわさみん。大きなわさびの帽子をかぶっています。帽子についているハート型のわさびの葉っぱがトレードマーク。

## 安曇野わさびコロッケ製造の様子



コロッケの具をつくり、形成します



イラストが描かれた春巻きの皮をのせます



衣をつけます

イラストは、植物由来の色素を使用



大きな揚げ物機で揚げます



こんがり揚げられました



2種類のわさびコロッケ、できあがり！

ねんかん  
1年間のふりかえりをしよう  
しょくいく ちょうせん  
～食育クイズに挑戦！～



うえ した  
上のはしと下のはし、  
うご 動かすのはどっち？

- ① 上のはし
- ② 下のはし



Q1

しせい た  
姿勢をよくして食べましょう！  
ただ しせい  
どちらが正しい姿勢かな？

- ① おなかと机の間は、にぎりこぶしひとつ分あける
- ② 足は床につかないようにする



Q2

よくかんで食べるといいこと  
いっぱい！さて、ひと口何回  
くらかむといいの？

- ① 15回
- ② 30回



Q3

てあら ほうほう  
手洗いの方法、  
ただ 正しいのはどれ？

- ① 水でゴシゴシ洗う
- ② せっけんを使って  
ていねいに洗う



Q4

あさ た たいちょう  
朝ごはんを食べると体調がいい  
のはどうして？

- ① 体に元気スイッチが入るから
- ② 体のリズムが整うから
- ③ 体温がしっかり上がるから



Q5

きょうどしょく なん  
郷土食とは何のことで  
しょう？

- ① その地域特有の産物を使った料理や伝統食
- ② ごはんとみそ汁を中心とした和食



Q6



けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ  
健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。成長するにつれて、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、今まで学んだことを生かしながら、食べることを大切にしていきましょう。

～クイズのこたえ～

- Q1 ① 動くはしは、上のはしです。上のはしは、親指、ひとさし指、中指で持ちましょう。
- Q2 ① 背筋をのばし、足は床にピタッとつけ、おなかと机の間はにぎりこぶし一つあけましょう。
- Q3 ② ひと口30回以上、しっかりかんで食べましょう。
- Q4 ② 手洗いはせっけんを使って、指先や指の間までていねいに洗いましょう。
- Q5 全部正解です。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。
- Q6 ① 長野県の郷土食・・・五平もち、おやき、そば、野沢菜など。安曇野市の郷土食・・・つぶら揚げ、わさびなど。

